

Muxuu Kadhigan yahay Baaritaanka Sunta Macdanka Dhiiga ee Cunugaaga

Baaritaanka sunta macdanka dhiigu wuxuu kuu sheegayaa cadadka macdanka ku jira dhiiga cunugaaga Sunta macdantu waxay wayxeelleyn kartaa koritaanka, dabecada, iyo awoodda cunugu uuleeyahay inuu wax barto. Hadba inta macdanka laga helo hooseeyo, ayaa kasii wanaagsan.

Inta badan sunta macdantu waxay timaadaa marka carruurta leefaan, liqaan, ama ku neefsadaan boorka ka kaca riinjiga duqoobay ee macdanka leh. Inta badan guryaha la dhisay kahor 1978 waxaa marsan riinjiga macdanta ee duqoobay, kaasoo badanaa ka hooseeya riinjiga cusub. Haddii riinjigu fuqo, dilaaco, ama daato, jajibka iyo boodhka ka yimaada riinjiga macdanka ee duqoobay ayaa ku daadan karta dhulka, rakooyinka daaqadaha, iyo dhammaan aaga gurigaaga. Boodhka riinjiga macdanta leh ayaa kadib gaaraysa gacmaha iyo boon balayaasha carruurta, kadibna galaysa afkooda.

Inta badan carruurta waxay taabtaan macdanta kujira riinjiga duqoobay, ciida, tuubooyinka biyaha, ama meel kale oo macdan leh. Waana tan sababta Gobalka New York uga doonaayo in dhakhaatiirtu baaraan dhammaan carruurta kana qaadaan baaritaanka macdanta dhiiga markay gaaraan da'da 1 sano iyo mar labaad markay gaaraan da'da 2 sano jir. Carruurta jira ilaa da'da lix sano jir, dhakhtarkaaga ama kalkaalisadu waa inay ku waydiiyaan markasta ood baaritaanka faya qabka ilmaha u timaado qaababka uu cunugaagu ku qaadi karo sunta macdanka. Carruurta taabta macdanta waa in la baaraa.

Natiijada baarista ee gaaraysa 5 µg/dL ama ka badan, ayadoo laga baaraayo dhiig laga qaado farta, waa in mar kale lagu baaraa baaritaan labaad ayadoo la adeegsanaayo dhiig laga qaaday xididka (caadiyan xididka gacanta). Haddii natiijada baaritaanka labaad wali tahay 5 µg/dL ama ka badan, waa inaad raacdaa talaabooyinka hoos ku qoran.

Natiijada baaritaanka oo lagu cabiray micrograms halkii deciliter ba (µg/dL)	Talaabooyinka xigga
0-4	<ul style="list-style-type: none">• Waxaa dhiiga cunugaaga kujirta macdan aad u yar.• Natiijada celceliska baaritanaka macdanta ee carruurta yaryar waa ku dhawaad 1.4 micrograms halkii deciliter ba (µg/dL).
5-14	<ul style="list-style-type: none">• Heerka macdanta cunugaagu aad ayay u saraysaa. Natiijo dhan 5 µg/dL ama kabadan waxay u baahan tahay in talaabo la qaado.• Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa kaala hadli doona cuntada cunugaaga, kobaca iyo hormarkiisa, iyo ilaha ay macquul tahay in macanku ka imaanaayo.• Waaxdaada caafimaadka ee maxaliga ah ayaa kaala hadli doonta sida aad ugu difaacayso cunugaaga waxayna soo booqan doonaan gurigaaga si ay kaaga caawiyaan raadin ilaha macdantu ka imaanaayo.• Cunugaaga waa in mar kale la baaraa 1 ilaa 3 bilood gudahood.
15-44	<ul style="list-style-type: none">• Heerka macdanta cunugaagu waxoogaa ayay u saraysaa. Adigga iyo dhakhtarkaagu waa inaad talaabo degdeg ah qaadaan.• Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa kaala hadli doona cuntada cunugaaga, kobaca iyo hormarkiisa, iyo ilaha ay macquul tahay in macdantu ka imaanaayo.• Waaxdaada caafimaadka ee maxaliga ah ayaa kaala hadli doonta sida aad u difaacayso cunugaaga waxayna soo booqan doonaan gurigaaga si ay kaaga caawiyaan raadin ilaha macdantu ka imaanaayo.• Cunugaaga waa in la baaraa mar kale 1 bil gudaheed ama kahor ayado hadba kuxiran heerka macdanta dhiiga kujirta iyo tilmaanta dhakhtarka.
45 ama Sareeya	<ul style="list-style-type: none">• Cunugaagu wuxuu u baahan yahay daawayn caafimaad isla markaba.• Dhakhtarkaaga ama waaxda caafimaadka ee maxaliga ah ayaa kusoo wacaaya isla marka ay helaan natiijada baaritaanka.• Cunugaaga ayaa laga yaabaa inuu sii joogo isbitaalka, gaar ahaana haddii gurigaagu leeyahay sunta macdanta.• Waaxdaada caafimaadka ee maxaliga ah ayaa booqan doonta gurigaaga si ay kaaga caawiyaan helitaanka ilaha macdantu ka imaamayso.• Cunugaagu waa inuusan ku laaban guriga ilaa ilaha macdanta keenaaya meesha laga saaro.• Cunugaaga waa in mar kale la baaraa kadib marka uu daawada qaato.

Magaca Cunuga: _____ Natiijada Baaritaanka: _____ µg/dL Taariikhda: _____

Haddii aan natiijada baaritaanku halkaan ku qornayn, waydiiso dhakhtarkaaga ama kalkaalisada inay kuu sheegaan, qor, kadibna ku kaydi diiwaannadaada.

Dhammaan natiijooyinka baaritaanka, raac talada ku qoran dhanka kale si aad uga dhawrto macdanta cunugaaga kujirta inaysan sii badan.

Sida aad Uga difaaci Karto Cunugaaga Sunta Macdanka

Dhaji riinjiga macdanka leh ee fuqaya si badqab lehna u dayactir guriga.



- Carruurta ka ilaali inay fujiyaan ama jeexaan riinjiga.
- Kahor intaadan dayactir kusamayn guri a dhisay kahor 1978, wac waaxda caafimaadka maxaliga ah si aad u barato qaabka aad si badbaado leh ugu shaqayso aadna u yarayn karto heerarka boodhka riinjiga.
- Carruurta iyo haweenka uurka leh waa inay ka fogaadaan dayactirka soo daadinaya riinjiga duqoobay, sida xoqista iyo fujinta. Waa inay ka fogaadaan ilaa goobta laga nadiifiyo ayadoo la adeegsanaayo qaababka wax nadiifinta qoyan iyo buufinta HEPA (maaha xaaqinka qalalan).

Ka dhaq boorka gacmaha, boon balayaasha, dhalooyinka, daaqadaha, iyo sagxadaha.



- Dhaq gacmaha iyo wajiga cunugaaga kadib markuu ciyaaro, kahor intuu cuntada cunin, iyo kahor intuu seexan.
- Dhaq boonbalayaasha, xayawaannada macmalka ah, alaabta carruurta afka gashato iyo dhalooyinka adoo adeegsanaaya saabuun iyo biyo si joogto ah.
- Si joogto ah u tirtir sagxada, oo adeegso istiraashada guriga lagu tirtiro oo qoyan si aad u nadiifiso rakooyinka iyo qoladaha daaqada.

Iska ilaali inaad macdanta keento guriga ayadoo soo raacaysa dharka, boonbalayaasha, ama biraha lagu xaragoodo.



- Macdanka ayaa ku jirta qaar kamid ah biyaha carruurta xirtaan, boon balayaasha, furayaasha, iyo qalabka guriga ee duqoobay. Iska qor digniinaha la laxariira soo celinta alaabaha carruurta adoo galaaya barta www.cpsc.gov/cpsclist.aspx.
- Qaar kamid ah shaqooyinka iyo dookhyada nolosha ayaa keeni kara qaadista macdanka. Waxaa kuwaan kamid ah: wax riinjiyaynta, tuubooyin galinta, dhismaha, dayactirka gaariga, ku shaqaynta hubka, qalinka birta ah, iyo samaynta aashunnada. Si aad hoos ugu dhigto boorka macdanka, badal dharka kahor intaadan guriga galin; ku siib kabaha albaabka; dhaq dharka shaqada ama ciyaarta si kala duwan; dhaq wajiga, gacmaha iyo meelaha qarsoon ee maqaarka kahor intaadan guriga galin.

Ka ilaali macdanta cuntadaada yo tuubada biyaha.



- Daa biyaha tuubadu ha socdaan hal daqiiqo kahor intaadan isticmaal, haddii aan la furin dhawr saacadood. Biyaha magaalada iyo ceelka ayaa leh macdanka ka yimaada tuubooyinka duqoobay.
- Kaliya adeegso biyaha tuubada ee qaboow si aad u cabto; wax ugu karsato, aadna ku gasto cuntada ilmaha. Inaad karkariso biyahaaga ma baabi'inayso macdanta.
- Haku cunin ama haku kaydin cuntada birta macdanka, dheemanka, ama aanshiinka jajabay.
- Wac waaxdaada caafimaadka, ama booqo webseetka hoos ku qoran, si aad u aragto noocyada weelasha, miraha, nacnaca, alaabaha la isku qurxiyo, iyo dawooyinka lagu arkaay macdanta.

Cun cuntooyinka leh kaalshiyaamka, dhuuxa, iyo feetamiin C ga.



- Cuntooyinkan waxay kaa caawinayaan in macdanku gasho jirka cunugaaga.
- Cuntooyinka leh kaalshiyaamka: caanaha, burcadka, yooqadka, tofu, iyo khudaarta cagaaran.
- Cuntooyinka leh dhuuxa: digirta, hilibka jiiirka ah, seeriyaaalka war shadaysan, iyo subaga Lawska.
- Cuntooyinka leh feetamiinka C: oranjyada, miraha cinabka, yaanyada, iyo berberooniga cagaaran.

Macluumaad badan ka ogoow macdanta.
www.health.ny.gov/lead

La hadal dhakhtarka daryeelka caafimaadka cunugaaga.

Wac waaxdaada caafimaadka ee maxaliga ah. Ka fiiri waaxda barta www.health.ny.gov/environmental/lead/exposure/childhood/program_contact_map.htm